

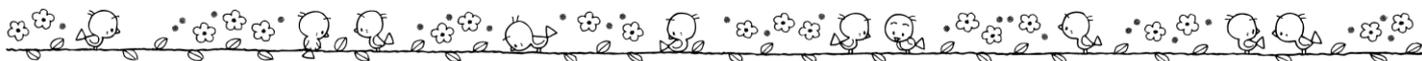


令和5年 3月 1日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 山本 勝敏

先日せんじつの学芸会がくげいかいが大きな感染症おお かんせんしょうの発生はっせいや事故じこ等なもなく無事むじに行いうことができたのは、保護者ほごしやの皆様みなさまによる普段ふだんからの健康管理けんこうかんりのおかげかだと考かんがえています。毎日まいにちの検温けんおんを含ふくめた健康観察けんこうかんさつにご協きょうりよく力りよくくださり、ありがとうございました。

多摩市内たまし内で新型しんがたコロナウイルスかんせんしょう感染症かんせんしょうにかかるとの人数ひとはかなり減かってきましたが、インフルエンザいんふれんざの感染者かんせんしやが出ています。引き続きひ つづき、感染かんせん予防よぼうを心こころがけてください。のどの痛いたみ、発熱はつねつ、頭痛ずつう等なの症しょう状じょうがあった場合ばあい、新型しんがたコロナウイルスかんせんしょう感染症かんせんしょうなのか、インフルエンザいんふれんざなのか、風邪かぜなのか、または花粉症かふんしょうなのかは、病院びやういんで診みてもらわないと分わかりません。症しょう状じょうがある場合ばあいは、医療機関いりようきかんを早はやめに受診じゆしんするようにしましょう。(受診じゆしんする前まえに電話でんわ等なで予約よやくをし、医療機関いりようきかんの指し示じを仰あおいでください。)

さて、「三寒四温さんかんしよん」という言葉ことばがあるように、寒さむくなったり暖あたたくなったりを繰り返く返かえす時期じきになりました。脱ぬぎ着きしやすい服装ふくそうで、不安定ふあんていな天候てんこうの時期じきを元げん気に乗まり越こえてほしいと思おもいます。



できていますか？ 正しい鼻のかみ方

正しいかみ方



かたほうの『小鼻』をおさえ、もうかたほうをゆっくり、少しずつかむ

よくないかみ方



りょうほういちどにかむ、いきおいをつけて力いっぱいかむ

よくないかみ方をしていると、鼻や耳をいためることもあります。なお、鼻をかんだティッシュはゴミばこ（できればフタつき）にすてて、そのあとは手洗いも忘れずに。

最近さいきん、保健室ほけんしつに来る子こたちの様子ようすで気きになることがありました。それは、鼻はなをかんだ後あとに、すすってしまう子こが多くいる、ということです。

鼻水はなみずをすすっていると、中耳炎ちゆうじえんになりやすくなるので、とても心配しんぱいです。また、蓄膿症ちくのうしょうになると、ぼーっとしてしまったり、頭あたまが痛いたくなったりすることもあります。

3月3日は耳の日みみ ひです。耳みみと鼻はなはつながっています。ぜひ耳みみと鼻はなを大切たいせつにして欲しいと思おもっています。



※保健室ほけんしつに、着替きがえを預あずけている方かたは、春休はるやすみ前まえに一旦返いったん却へん却きやくいたします。4月がつ以降いこうも預あずける場合ばあいは、サイひつズや必要まいな枚数まいすう等なを認かく認にんしていただき、新担任しんたんを通つうじて預あずけてください。

わたしは誰だれでしょう？

01



からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

02



役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

03



わたしの中には、からだが一番小さな骨や、かたつむりがある!?

04



ことわざや慣用語では、「タコ」がでたり、「壁」にあったりすることもあるよ。

わたしは…

みみ
耳



役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所で、バランスをとっているんだよ。

耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨(耳小骨)や、かたつむりに似た蝸牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えているよ。



●耳にタコができる
同じことを何度も聞かされてうんざりする
●壁に耳あり障子に目あり
どこで誰が見たり聞いたりしているかわからない
——という意味。
知っていたかな?

あたりまえをありがとうに



これって
あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

(女の子の保護者の方へ)

月経痛が強くあるお子さんを時々見かけます。「小学生のうちから痛み止めを使ったら、くせになったりしませんか?」という質問を時々いただきます。痛みの強い時にだけ、用法用量を守って飲むなら、問題ありません。痛みを耐えて過ごす方が、QOL(生活の質)が下がると言われています。今は、小学生から服用できる痛み止めが販売されています。婦人科や薬局で医師または薬剤師の指示に従って、上手に痛み止めに頼ってほしいと思います。

薬飲もう



我慢しないで